

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਦਾ ਇੱਕ ਅੱਛਾ ਅਨੁਭਵ A Better Immunization Experience for your Child

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ

ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਸ਼ਾਟ ਨਾਲ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸੁਝਾਅ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਅਨੁਭਵ ਬਣਾ ਦੇਣਗੇ।

ਸੁਝਾਅ#1: ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ

ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ:

- ਬੱਚੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਵਹਾਰ ਤੋਂ ਬੜੇ ਸੁਚੇਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੇਸ਼ੱਕ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਤਣਾਅ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ ਪਰ ਆਪਣੀ ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰੋ ਤਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ
- ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਸੋਚ ਰੱਖੋ

ਰਿੜ੍ਹਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ:

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਰਿੜ੍ਹਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰੀ ਸਕੂਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਣ ਜਾਂ ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।

ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ:

ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ 1 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ ਕਾਫੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਦਾ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਵੇਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਅਤੇ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ:

ਕਰੋ:

- ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ, ਇੱਕਸਾਰ ਅਤੇ ਨਰਮ ਆਵਾਜ਼ ਨਾਲ ਬੋਲੋ
- ਸੁਆਲਾਂ ਦੇ ਜੁਆਬ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਦਿਓ ਅਤੇ ਐਸੇ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਚਿੰਤਾ ਘਟੇ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ “ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਚੁੰਢੀ ਜਾਂ ਚੋਭ ਜਿਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗੀ”। “ਦਰਦ, ਚੋਟ ਜਾਂ ਡੰਗ” ਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦ ਨਾ ਵਰਤੋ।

- ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ “ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੈਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸੂਈ ਨਾਲ ਤੇਰੀ ਬਾਂਹ ਵਿਚ ਦਵਾਈ ਪਾਈ ਜਾਏਗੀ। ਇਹ ਤੈਨੂੰ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਚੁੱਭੇਗੀ”।

ਨਾ ਕਰੋ:

- ਐਸੇ ਸ਼ਬਦ ਨਾ ਵਰਤੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਸੂਈ ਵੱਲ ਜਾਏ ਜਿਵੇਂ ਕਿ “ਇਹ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਲਈ ਹੈ ਤੂੰ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਏਗਾ”।
- ਬੂਠੇ ਭਰੋਸੇ ਨਾ ਦਿਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ “ਇਸ ਨਾਲ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ”। ਉਪਰਲੇ “ਕਰੋ” ਵਾਲੇ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿਚ “ਕੀ ਦਰਦ ਕਰੇਗਾ” ਦੇ ਜੁਆਬ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਦੇਖੋ।
- ਮਾਫੀ ਨਾ ਮੰਗੋ - ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, “ਮੈਨੂੰ ਬੜਾ ਅਫਸੋਸ ਹੈ ਕਿ ਤੈਨੂੰ ਇਹ ਦੁੱਖ ਝੱਲਣਾ ਪਿਆ”।

ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਰੀਮਾਂ ਅਤੇ ਪੈਚਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ:

ਇਹ ਪਦਾਰਥ ਚਮੜੀ ਦੇ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੰਤੂਆਂ ਵਿਚ ਦਰਦ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਪੈਚ ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਤਕਰੀਬਨ 60 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਓ। ਇਹ ਪਦਾਰਥ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਕਿਤੇ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਪੈਚ ਨੂੰ ਖਾ ਨਾ ਲਵੇ। ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਰੀਮਾਂ ਅਤੇ ਪੈਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਤੋਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਖ਼ਰੀਦੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਪੈਚ ਕਿੱਥੇ ਲਗਾਉਣਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਖ਼ਾਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸੁਝਾਅ#2: ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਰੱਖੋ

ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ:

- **ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ:** ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੋਦੀ ਵਿਚ ਜਾਂ ਬੈਠਾ ਕੇ ਲਾਡ ਪਿਆਰ ਕਰੋ।

ਕਿਉਂ? ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਲੱਗ ਕੇ ਬੱਚਾ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਬਾਹਾਂ ਹਿਲਦੀਆਂ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਵੈਕਸੀਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਧਾ ਬੈਠਾ ਬੱਚਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਿੱਧਾ ਕਿਵੇਂ ਬੈਠਾਉਣਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

- **ਧਿਆਨ ਹਟਾਓ:** ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਖਿਡਾਉਣੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਰਤੋ। ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਸੁਆਲ ਪੁੱਛੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋਣ। ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਵਲੋਂ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਮਿਊਜ਼ਿਕ ਪਲੇਅਰ ਜਾਂ ਹੱਥਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਵੀਡੀਓ ਖੇਡਾਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਖੋਜ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਜਿਹੜਾ ਹਿੱਸਾ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਸਮੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਘੱਟ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਨਿਆਏ:

- **ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਾਲੇ ਨਿਆਏ:** ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਓ। ਖੋਜ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਨੂੰ ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜੋੜੇਗਾ।

ਕਿਉਂ? ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁੱਖ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਚੁੰਘਣ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਮਿੱਠੇ ਸੁਆਦ ਕਾਰਨ ਬੱਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਹਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਕੁਦਰਤੀ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

- **ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ:** 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਜ਼ਰਾ ਪਹਿਲਾਂ ਸੁਕਰੋਜ਼ ਦਾ ਘੋਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਉਂ? ਖੋਜ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਡਾਕਟਰੀ ਕਾਰਵਾਈ ਤੋਂ 1-2 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿੱਤੇ ਇਸ ਮਿੱਠੇ ਸੁਆਦ ਵਾਲੇ ਘੋਲ ਕਾਰਨ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚੋਂ ਦਰਦ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੁਦਰਤੀ ਰਸਾਇਣ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਸੁਕਰੋਜ਼ ਦਾ ਘੋਲ ਘਰੋਂ ਬਣਾ ਕੇ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਦੀ ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਿਆਏਆਂ ਨੂੰ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸੁਕਰੋਜ਼ ਦਾ ਘੋਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ:

- ਟੂਟੀ ਦੇ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਖੂਬ ਉਬਾਲੋ।
- 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ ਚੀਨੀ ਅਤੇ 10 ਮਿ.ਗ੍ਰਾਮ (2 ਛੋਟੇ ਚਮਚ) ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਡੱਬੀ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਖੂਬ ਮਿਲਾਓ।
- ਬੱਚੇ ਦੀ ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਘੋਲ ਨੂੰ ਬਣਾ ਕੇ ਫ਼ਰਿਜ ਵਿਚ ਰੱਖ ਲਵੋ। ਇਹ ਘੋਲ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਰਤ ਲਵੋ।

ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਸਮੇਂ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਤੋਂ 1-2 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 2 ਮਿ.ਲਿ. ਘੋਲ ਕੱਪ, ਚਮਚ ਜਾਂ ਸਰਿੰਜ ਨਾਲ ਦਿਓ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਦਾ ਬਚਿਆ ਘੋਲ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।

ਘਰ ਵਿਚ ਦੁਖੀ ਜਾਂ ਰੋਂਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਚੀਨੀ ਨਾ ਦਿਓ।

3 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ:

- **ਡੂੰਘੇ ਲੰਮੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ:** ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਟੀਕੇ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੂਕਾਂ ਮਾਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਹੋ:

- ਬੁਲਬੁਲੇ ਬਣਾਏ
- ਮੋਮਬੱਤੀ ਨੂੰ ਬੁਝਾਉਣ ਵਾਂਗ ਫੂਕ ਮਾਰੋ
- ਭੰਭੀਚੀ ਜਾਂ ਸੀਟੀ/ਤੂਤਨੀ ਨੂੰ ਫੂਕ ਮਾਰੋ

ਕਿਉਂ? ਲੰਮੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਣਾਅ ਵਿਚ ਕਮੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਵੀ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾਉਣ ਨਾਲ ਕਲੀਨਿਕ ਦੀ ਵਿਜ਼ਟ ਜਾਂ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਦੀ ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਡਰ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹਾਲਤਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਮੌਕਾ ਵੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ ਬੀ.ਸੀ. (Immunize BC) ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ <https://immunizebc.ca/> ਦੇਖੋ।

ਬਚਪਨ ਦੀ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. (HealthLinkBC) ਫ਼ਾਈਲਾਂ:

- [#50a ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਵੈਕਸੀਨ](#)
- [#50b ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫ਼ਾਇਦੇ](#)
- [#50c ਬਚਪਨ ਦੇ ਵੈਕਸੀਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ](#)
- [#50d ਬਚਪਨ ਦੇ ਵੈਕਸੀਨ: ਵੈਕਸੀਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਉਂ](#)



ImmunizeBC



BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫ਼ਾਈਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨੌਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, www.HealthLinkBC.ca ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, **7-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।